



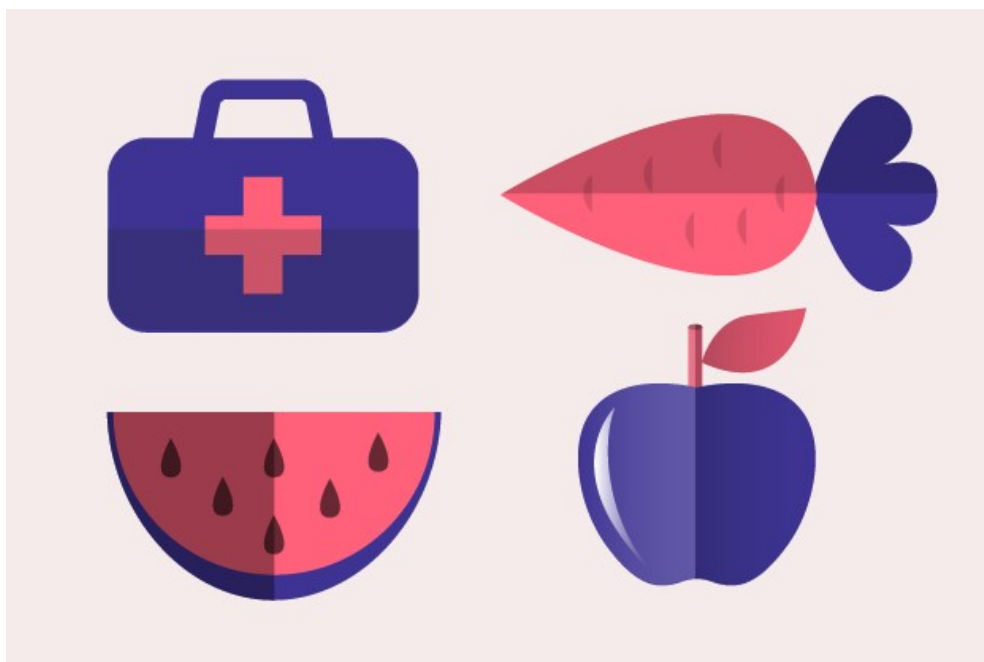
Accueil du portail > Contenus et pratiques d'enseignement > Éducatons transversales
> Éducation à l'alimentation

Éducation à l'alimentation

Découvrir l'alimentation et bien se nourrir

Un ensemble d'actions est mobilisable afin de permettre d'aborder l'éducation à l'alimentation. Ces actions peuvent être mobilisées indépendamment les unes des autres, mais ont vocation à se compléter afin de former un projet global.

- ▶ La collation matinale à l'école
- ▶ La restauration scolaire
- ▶ Le programme européen de distribution de fruits et légumes dans les écoles
- ▶ Les classes du goût
- ▶ Les interventions auprès des collégiens centrées sur l'activité physique et la sédentarité (ICAPS)
- ▶ J'aime manger, j'aime bouger
- ▶ Autres ressources



La collation matinale à l'école

La collation matinale à l'école **n'est ni systématique ni obligatoire.**

Aucun argument nutritionnel ne justifie la collation matinale de 10 heures qui aboutit à un déséquilibre de l'alimentation et à une modification des rythmes alimentaires des enfants.

Cependant, compte tenu des conditions de vie des enfants et des familles qui peuvent entraîner des contraintes diverses, il peut être envisagé de proposer aux élèves une collation dès leur arrivée à l'école maternelle ou élémentaire et, dans tous les cas, **au minimum deux heures avant le déjeuner.** Les

enseignants doivent s'adapter aux situations spécifiques tout en respectant "les repères de consommation" du PNNS.

Les boissons ou aliments proposés aux élèves doivent permettre une offre alimentaire diversifiée favorisant une liberté de choix, en privilégiant l'eau, les purs jus de fruits, le lait ou les produits laitiers demi écrémés, le pain, les céréales non sucrées, en évitant les produits à forte densité énergétique riches en sucre et matières grasses (biscuits, céréales sucrées, viennoiseries, sodas..).

Ce moment de collation proposera, chaque fois que possible, des dégustations de fruits qui peuvent également intervenir lors du déjeuner ou du goûter.

D'autres moments de la vie de l'école, hors du déjeuner et du goûter, sont l'occasion de prises alimentaires supplémentaires : goûters d'anniversaire, fêtes de Noël, carnaval ou de fin d'année ...

Ces événements festifs qui intègrent un apport alimentaire offrent, lorsqu'ils gardent leur caractère exceptionnel, un moment de convivialité, de partage et de diversité des plaisirs gustatifs, en même temps qu'ils créent des liens avec les familles le plus souvent associées à leur préparation.

Il est cependant souhaitable de ne pas les multiplier et de les regrouper par exemple mensuellement, afin d'éviter des apports énergétiques excessifs.

À l'école élémentaire, il faut également être vigilant aux prises alimentaires lors des récréations.

Les recommandations

[Avis de l'AFSSA du 23 janvier 2004 relatif à la collation matinale](#)

[Recommandations du 25 mars 2004 pour les directeurs et directrices d'école \(note DGESCO\)](#)

La restauration scolaire

Les textes de référence

La loi n° 2004-809 du 13 août 2004 relative aux libertés et responsabilités locales donne aux collectivités territoriales la compétence en matière de restauration scolaire. Les collectivités territoriales qui ont en responsabilité ce service, doivent s'appuyer sur les dispositions de la loi n° 2010-874 du 27 juillet 2010, de modernisation de l'agriculture et de la pêche.

Le décret n°2011-1227 et l'arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire ont été pris en application de l'article L. 230-5 du code rural et de la pêche maritime. Ce texte précise qu'afin d'atteindre l'objectif d'équilibre nutritionnel des repas servis par les services de restauration scolaire, il est nécessaire :

- de respecter les exigences minimales de variété des plats servis ;
- de mettre à disposition des portions de taille adaptée ;
- de définir des règles adaptées pour le service de l'eau, du pain, du sel et des sauces.

Le programme européen de distribution de fruits et légumes dans les écoles



Le programme national nutrition santé (PNNS) a confirmé la nécessité de consommer cinq fruits et légumes par jour. Un programme de distribution de fruits intitulé "**Un fruit pour la récré**" pour les écoles maternelles et élémentaires a été mis en place depuis l'année scolaire 2008/2009.

Ce programme s'inscrit dans le cadre d'un large partenariat pilotée par le ministère chargé de l'agriculture, auquel est associé le ministère chargé de l'éducation nationale, les collectivités territoriales, les mairies, les professionnels de la filière, les associations de parents d'élèves, les associations de consommateurs.

Un fruit pour la récré est un programme destiné à favoriser la découverte et initier les enfants au plaisir de consommer des fruits et des légumes, et à leur donner de bonnes habitudes alimentaires. Il permet également de **faire connaître les produits, leur saisonnalité, la diversité des métiers de la production et de la distribution**. Les distributions de fruits sont réalisées dans le cadre scolaire du primaire et du secondaire, durant les cours (hors restauration scolaire) ou pendant la période périscolaire.

Pour modifier durablement les comportements alimentaires des élèves, les structures participantes peuvent s'engager par trimestre scolaire. il convient de réaliser 6 distributions de produits et au moins une mesure d'accompagnement pédagogique durant cette période.

Parmi les objectifs visés par « Un fruit pour la récré », il s'agit, en participant à la **lutte contre l'obésité**, de faire découvrir un certain nombre de points très variés largement abordés dans l'enseignement à l'école :

- découverte des fruits, de leur saison, des variétés de fruits par catégorie, de leur qualité nutritionnelle, ...
- apprentissage du goût du plaisir,
- participation au changement de comportement dans l'alimentation : fruits et légumes,
- intérêt pour l'origine du fruit,
- découverte de l'histoire des territoires,
- découverte de la culture des fruits, des métiers liés à ces secteurs.

Cette opération s'appuie sur des outils pédagogiques à destination des enseignants et des animateurs :

- des documents sont mis en ligne sur les sites des ministères de l'agriculture et de l'éducation ;
- des affiches, jeux, coloriages, cahiers éducatifs, petits films ;
- une documentation sur les fruits distribués : origine, qualité nutritionnelle (fiches préparées par le centre de pomologie d'Arles) ;
- un guide sur les cinq thèmes suivants, animer, découvrir, apprendre, jouer goûter.

Ressources pédagogiques fruits et légumes

Des ressources pour animer des activités sur les fruits et les légumes, des fiches pédagogiques et des jeux sur les principaux fruits cultivés ou consommés en France.

Les classes du goût

Ce que nous appelons « goût » est un processus complexe qui fait intervenir des mécanismes sensoriels multiples, mais aussi des facteurs sociaux et psychologiques, personnels et collectifs, déterminants dans nos préférences ou nos rejets alimentaires.

Textes et documents pour la classe, **Le goût**, 2011



Dans le cadre du troisième axe de travail du Programme national pour l'alimentation, le ministère de l'agriculture et de l'alimentation et le ministère chargé de l'éducation nationale ont poursuivi depuis 2011 l'opération « **Les classes du goût** » dans les écoles élémentaires.

Cette opération permet à des écoliers de tout savoir sur le goût et la gastronomie : *D'où vient cet aliment ? Comment est-il préparé ? Pourquoi a-t-il ce goût ?*

Cette action a pour **objectif** de développer la sensibilité des élèves, et de donner à chacun la possibilité de découvrir, puis de verbaliser des sensations éprouvées lors d'une dégustation, de développer l'esprit d'analyse et l'esprit critique, de découvrir et apprécier le patrimoine gastronomique français.

Des **formations** sont proposées aux personnels de santé et aux enseignants qui souhaitent s'engager dans ce projet pour animer des séances de 1h30 chacune :

1. les **cinq sens** dans la dégustation ;
2. le **goût**, la ronde des saveurs ;
3. l'**olfaction** ou la mémoire des odeurs ;
4. la **vue**, première barrière sensorielle ;
5. le **toucher**, l'**ouïe** : sensations tactiles, thermiques et auditives ;
6. la **multisensorialité en bouche**, rétro-olfaction, stimulations physiques et chimiques ;
7. le **patrimoine alimentaire**, les produits de terroir ;
8. l'**étiquetage**, les produits sous signe de qualité et d'origine.

Ressources consultables sur le site du ministère en charge de l'agriculture :

- [Le goût s'invite en classe](#)
- [Les classes du goût en régions](#)

Les intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité (ICAPS)



Promouvoir l'activité physique des jeunes est un enjeu de santé publique majeur dans la mesure où une proportion importante d'enfants n'atteint pas les recommandations de pratique. Pour soutenir l'implantation de projets de promotion de l'activité physique sur le territoire, l'INPES s'appuie sur l'étude ICAPS (Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité) dont les premiers résultats prometteurs ont été présentés dès 2006 aux Journées de la prévention par le Pr Chantal Simon (laboratoire Carmen Inserm U1060- université de Lyon).

- **Présentation de l'ICAPS : Icaps, un dispositif « qui marche »... et qui fait « bouger » les pratiques**
- **Promouvoir l'activité physique des jeunes, élaborer et développer un projet de type Icaps**



Ce dépliant explique pourquoi il est important de promouvoir l'activité physique auprès des jeunes, comment le faire, comment implanter et étendre une stratégie de type Icaps, les cadres possibles de sa mise en place. (Un guide d'aide à l'action co-rédigé par l'équipe Icaps et Inpes est téléchargeable sur le site de l'Inpes et/ou à commander gratuitement auprès du service diffusion)

- **Télécharger le dépliant en français**
- **Télécharger le dépliant en anglais**

J'aime manger, j'aime bouger



Un guide diffusé à chaque rentrée scolaire pour les élèves des classes de cinquième, guide nutrition pour les ados.

Ce guide est conçu pour donner des clés pour bien manger en se faisant plaisir sans se priver, il aborde de façon personnalisée l'importance de choisir ce que l'on met dans son assiette pour bien grandir, bien réfléchir, être bien dans sa peau et ne pas grossir. Il donne des astuces, des recettes minute pour permettre aux adolescents d'équilibrer leurs repas tout en choisissant ce qu'ils aiment.

Télécharger le guide nutrition pour les ados

Autres ressources

Le projet de loi de modernisation du système de santé prévoit la sensibilisation de l'environnement familial aux thématiques de santé pour faciliter leur appropriation par les enfants ; ces documents peuvent être mis à disposition des parents quand une action pédagogique et éducative est traitée en classe.

Le meilleur du goûter



Le **livret interactif "Le meilleur du goûter"** présente des **conseils**, des **recettes** faciles à réaliser, des **idées de goûters équilibrés** et des **jeux interactifs** pour les enfants.

Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents



Ce guide se propose d'aider les parents à répondre aux questions liées à l'alimentation de leurs enfants. Trois périodes sont prises en considération : la petite enfance (de la naissance à 3 ans) ; de l'enfance à la préadolescence (de 3 à 11 ans) ; l'adolescence.

Les repères de consommation proposés par ce guide ont été validés par les instances scientifiques de santé publique.

[Télécharger la présentation du guide.](#)

Les affiches INPES "Manger, bouger, c'est la santé"



Cette affiche illustre de manière schématique les conseils du PNNS sur l'activité physique et les repères nutritionnels : 30 min d'exercices par jour, de l'eau à volonté, des céréales à chaque repas selon l'appétit, des fruits et légumes au moins 5 par jour, 3 produits laitiers par jour, viande, poisson ou œuf 1 à 2 fois par jour et limiter les graisses, sucres et le sel.

[Télécharger l'affiche](#)



Cette affiche rassemble les 10 conseils essentiels du Programme national nutrition-santé sur l'alimentation et l'activité physique. Elle est illustrée par des dessins très clairs et a été conçue pour (et avec) le public malvoyant.

La même affiche est aussi disponible en braille et relief rassemble les 10 conseils essentiels du Programme national nutrition-santé sur l'alimentation et l'activité physique. Elle est illustrée par des dessins très clairs. Cette affiche a été conçue pour le public aveugle et malvoyant.

[Télécharger l'affiche](#)

Fourchettes et baskets



Un outil d'intervention en éducation à la santé destiné aux classes de collège est disponible auprès de l'INPES afin de favoriser le développement des actions dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique en adoptant une approche globale et positive de la santé des jeunes.

[Consulter la présentation de "Fourchettes et baskets"](#)

Mis à jour le 11 septembre 2015

Partager cet article



Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche - Direction générale de l'enseignement scolaire - Certains droits réservés